

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab ini merupakan awal dari hal-hal yang mendasari penelitian yang dimulai dari latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

### A. Latar Belakang

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk dalam masa perkembangan remaja. Menurut Allen, N. B., & Sheeber, L. B (2009) salah satu aspek perkembangan remaja adalah perkembangan emosi yang identik dengan perubahan emosi. Artinya perubahan ini ditandai dengan ketidakstabilan emosi yang kuat dan tidak dapat diprediksi misalnya remaja terkadang merasakan bahagia, mudah marah, cemas, hingga depresi. Hal ini dikenal dengan istilah *moodiness* yang dapat dianggap menjadi faktor peningkatan emosi yang memengaruhi suasana hati remaja.

Ketidakstabilan emosi membuat remaja rentan terhadap stres (Aryani, 2016). Namun, stres dapat dirasakan berbeda dan diartikan berbeda bagi tiap individu (Prabu, 2015). Stres terbagi menjadi dua jenis, yaitu stres positif (*eustres*) dan stres negatif (*distres*). Stres yang dapat meningkatkan dan menjadi evaluasi pembelajaran disebut stres yang baik (*eustres*) dan stres yang dapat menghambat serta menekan seseorang disebut stres yang buruk (*distres*) (Yusoff, 2010).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan remaja mengalami stres (*distress*) diantaranya konflik dengan keluarga, teman, dan permasalahan di sekolah (Allen & Sheeber, 2009). *Stresor* yang berasal dari sekolah dikenal dengan istilah stres akademik (Deb, Stordl, & Sun, 2015). Menurut Gadzella (1994) stres akademik merupakan situasi atau kondisi seseorang yang berupaya untuk menyesuaikan diri antara tuntutan akademik dengan kemampuan yang dimiliki, sehingga situasi ini menimbulkan reaksi yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif (Gadzella, 1994).

Stres akademik yang dialami oleh siswa akan memengaruhi perilaku bahkan kesehatan fisik dan mentalnya (Elias, 2011). Dampak stres akademik tergantung pada bagaimana seseorang menanggapi stres akademik tersebut.

Apabila seseorang menganggap sebuah stres akademik tersebut sebagai hal positif dengan menerima bagian dari tantangan dalam hidupnya dan dapat mengatasi, maka stres akademik akan mereda (Elias, 2011). Namun ketika seseorang menganggap stres akademik tersebut sebagai hal negatif, maka ia akan mengalami gangguan emosi yang berkepanjangan dan menerima dampak negatif lainnya (Elias, 2011).

Barseli et al (2018) menyatakan bahwa stres akademik pada siswa akan berdampak negatif terhadap hasil belajar dan prestasi akademik. Stres akademik yang tinggi dapat memberikan dampak negative yaitu siswa dapat mengalami kecemasan, merasa tertekan, dan emosi negatif lainnya (Saqib & Rehman, 2018). Stres akademik yang lebih tinggi dapat mengakibatkan siswa mengalami depresi (Deb, Stordl, & Sun, 2015).

Desmita (2011) mengungkapkan bahwa stres akademik dapat muncul karena adanya intensitas belajar yang tinggi dan banyaknya tugas sekolah yang dapat menimbulkan stres pada siswa SMA. Stres akademik juga dapat muncul di kalangan siswa SMAN di Kota Bandung. Bagi sebagian siswa, SMA Negeri merupakan sekolah *favorite* dengan lulusan terbaik. Namun kenyataannya banyak siswa SMAN di Kota Bandung yang mengalami stres akademik (Kinantie, Hernawaty, & Hidayati, 2012).

Hal ini dilihat dari hasil penelitian Azmi (2018) yang menjelaskan bahwa sebanyak 50,26% siswa SMAN di Kota Bandung mengalami stres akademik berada pada kategori tinggi. Hal ini serupa dengan hasil penelitian Kinantie, Hernawaty, & Hidayati (2012) yang mengungkapkan bahwa siswa SMAN 3 Bandung mengalami stres akademik tingkat ringan sebanyak 15%, tingkat sedang sebanyak 50%, tingkat berat sebanyak 30%, dan tingkat sangat berat sebanyak 5%. Kemudian menurut Azmy, Nurihsan, & Yudha (2017) menyatakan bahwa sebanyak 39 siswa berbakat SMAN 4 Bandung mengalami stres akademik berada pada tingkat sedang.

Sumber utama stres akademik pada siswa berasal dari masalah akademik (Elias, 2011). Menurut Azmi (2018) menyatakan bahwa sumber stres akademik pada siswa SMAN di Kota Bandung diakibatkan oleh tugas yang banyak sementara waktu pengumpulan tugas yang singkat, dan adanya tuntutan dari guru maupun orang tua. Hal ini serupa dengan pendapat Widowati (2015) mengungkapkan bahwa siswa SMA merasa stres akibat beban tugas yang banyak dan pelaksanaan ujian yang bersamaan, akibatnya siswa tidak dapat mengatur waktu antara mengerjakan tugas, belajar, dan istirahat sehingga berdampak pada kondisi psikologis dan beresiko bunuh diri.

Selain beban tugas yang banyak, stres akademik dapat disebabkan oleh *self-efficacy* yang rendah (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017). *Self-efficacy* didefinisikan sebagai kemampuan kognitif seseorang dalam meningkatkan motivasi dan tindakan dalam menanggapi berbagai situasi yang dihadapi (Stajkovic et al, 2018). *Self-efficacy* yang rendah mengakibatkan individu mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang sulit (Bandura, 1997; Utami, 2015). Rendahnya *self-efficacy* berpengaruh pada tingginya tingkat stres akademik (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017).

Sebaliknya siswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017), *self-efficacy* yang tinggi dapat mengurangi tingkat kecemasan seseorang (Mulyadi, Rahardjoa, & Basuki, 2017). *Self-efficacy* yang tinggi juga berpengaruh pada efektivitas dalam mengatur jadwal belajar, siswa dapat menguasai kemampuan akademik dan *self-efficacy* berhubungan dengan perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam menanggapi suatu tekanan atau situasi yang sulit (Cassidy, 2015). Penting bagi siswa untuk memiliki *self-efficacy* yang berfungsi untuk membimbing dalam rasa percaya diri untuk mengatasi situasi yang sulit, tantangan, tuntutan akademik, dan kecemasan (Mulyadi, Rahardjoa, & Basuki, 2017).

Selain faktor *self-efficacy* yang rendah, stres akademik muncul karena adanya tekanan orang tua (Sangma, et al., 2018). Tekanan orang tua adalah tekanan yang dirasakan atau diterima oleh anak sebagai akibat dari perilaku dan harapan orang tua yang tinggi sehingga dapat menimbulkan kecemasan

dan kondisi psikologis lainnya (Lal & Varma, 2017). Orang tua memiliki kepercayaan nilai dan norma tertentu yang harus diikuti oleh anak, yaitu anak harus memberikan kinerja yang lebih baik di bidang akademik dan memiliki prestasi di sekolah (Sangma, et al., 2018). Tekanan orang tua dapat ditunjukkan dengan berbagai cara yaitu mengekspresikan keinginan mereka secara verbal, menghukum atau tekanan yang diberikan secara diam-diam dalam bentuk kekecewaan (Irfan & Hussain, 2014).

Ramadhana (2018) menjelaskan bahwa sebanyak 55% siswa SMAN di Kota Bandung mengalami tekanan orang tua yang ditunjukkan dengan tekanan yang diberikan secara verbal yaitu orang tua sering membanding-bandingkan nilai akademik dengan teman-temannya, hal tersebut membuat siswa merasa kesal dan kurang percaya diri. Kemudian penelitian di India yang dilakukan oleh Sangma et al (2018) menyatakan bahwa sebanyak 525 siswa dari 954 siswa di sekolah mendapatkan tekanan dari orang tua untuk berprestasi. Penelitian ini serupa dengan Sibnath dkk (2015) yang menyatakan sebanyak 120 siswa dari 190 siswa SMA mengalami tekanan orang tua untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Tekanan tersebut menggambarkan bahwa orang tua mengarahkan anak untuk berperilaku sesuai dengan keinginannya, sering kali orang tua merasa kesal ketika anak gagal memenuhi harapan (Quach, et al., 2013).

Tekanan yang diberikan orang tua memiliki dampak negatif pada anak, menurut Sangma et al (2018) berpendapat bahwa tekanan orang tua yang tinggi memiliki efek negatif diantaranya yaitu harga diri yang rendah, peningkatan kegagalan, mengalami kecemasan, stres, hingga depresi sampai penyalahgunaan obat-obatan. Menurut Barseli, Ahmad, & Ifdil (2018) tekanan orang tua memiliki dampak negatif pada kondisi kesehatan maupun psikologis anak yang ditunjukkan dengan perilaku anak mudah marah, lelah, menurunnya motivasi, sampai mudah terkena penyakit.

Namun tekanan orang tua berbeda ketika individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi karena akan membawa pengaruh positif terhadap dirinya (Bandura, 1994). Seperti individu akan menganggap bahwa tekanan yang dialami merupakan sebuah tantangan yang harus dihadapi dengan mengandalkan

kemampuan yang mereka peroleh (Bandura, 1995;Hernández, et al., 2019) Individu juga dapat meningkatkan motivasi untuk berprestasi, mendorong individu untuk menginspirasi orang lain (Sangma et al., 2018), dan dapat mengarahkan individu dalam mencapai tujuan belajar (O'rourke, et al., 2011). Kemudian siswa dengan *self-efficacy* tinggi percaya bahwa ia dapat memenuhi harapan orang tua, artinya siswa tidak peduli terhadap besarnya tekanan yang diberikan oleh orang tua tetapi fokus terhadap bagaimana cara untuk mengatasi tekanan orang tua tersebut dan dapat memenuhi harapan orang tua (Moneva & Moncada, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang tinggi fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai dan tidak mementingkan tekanan orang tua yang sedang dialami (Aydın, 2016;Bandura, 1997). Sedangkan individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah menganggap tekanan sebagai sebuah ancaman, individu cenderung menghindari dari situasi yang membuat dirinya merasa tidak nyaman atau merasa tertekan sehingga akan timbul kecemasan dan stres (Aydın, 2016;Bandura, 1997).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa peran *self-efficacy* pada siswa sangat berperan penting untuk menghadapi berbagai situasi, khususnya dalam menghadapi tekanan orang tua dan stres akademik. Adanya *self-efficacy* yang tinggi sangat memengaruhi perilaku dan tindakan siswa, siswa menjadi yakin dengan kemampuan yang dimiliki, siswa fokus terhadap tantangan bukan pada masalah yang sedang dihadapi, dan siswa dapat mengatur tindakan yang akan dilakukan sehingga siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah (Bandura, 1994).

Penelitian mengenai *self-efficacy* memang sudah banyak dilakukan. Penelitian Sagita, Daharnis, & Syahniar (2017) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik, artinya semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka semakin rendah tingkat stres akademik, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi tingkat stres akademik.

Penelitian Moneva & Moncada (2020) menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif terhadap *parental pressure* dengan *self-efficacy*, artinya siswa memiliki keyakinan (*self-efficacy*) untuk mengatasi tekanan orang tua (*parental pressure*) dan tekanan orang tua menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa. Dalam penelitian ini hanya menjelaskan pengaruh positif antara *parental pressure* dengan *self-efficacy*. Belum ditemukan penelitian mengenai variabel *parental pressure* dan variabel *self-efficacy* terhadap variabel stres akademik pada siswa SMA.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti variabel *parental pressure*, *self-efficacy*, dan stres akademik. Peneliti berasumsi bahwa *self-efficacy* dapat memengaruhi pengaruh *parental pressure* terhadap stres akademik. Selain itu, apakah *self-efficacy* dapat memengaruhi pengaruh *parental pressure* terhadap stres akademik. Dengan demikian, peneliti mengambil judul “Pengaruh *Parental Pressure* terhadap Stres Akademik yang Dimoderasi oleh *Self-Efficacy* Pada Siswa SMAN di Kota Bandung”.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah *self-efficacy* memoderasi pengaruh *parental pressure* terhadap stres akademik pada siswa SMAN di Kota Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *parental pressure* terhadap stres akademik yang dimoderasi oleh *self-efficacy* pada siswa SMAN di Kota Bandung.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya di ilmu psikologi perkembangan dan pendidikan mengenai *parental pressure*, *self-efficacy*, dan stres akademik.

## 2. Manfaat Praktis

Beberapa manfaat praktis dari penelitian ini, diantaranya:

- a. Bagi siswa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi pada siswa untuk lebih mengenal dan memahami indikator penyebab stres akademik, serta siswa dapat meningkatkan *self-efficacy* untuk menghadapi berbagai situasi di sekolah. Dengan demikian siswa dapat mengurangi tingkat stres akademik yang dialami.
- b. Bagi orang tua. Penelitian ini diharapkan orang tua lebih mengetahui kembali mengenai kemampuan yang dimiliki anak, khususnya pada remaja, serta dapat memberikan dukungan pada anak, sehingga dapat mengurangi tekanan yang dirasakan oleh anak.

## 3. Manfaat Kebijakan

Bagi sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai pedoman guru dan orang tua untuk lebih mengetahui kemampuan dan kapasitas setiap siswa dan memberi dukungan kepada siswa untuk meningkatkan *self-efficacy* sebagai upaya mengatasi stres akademik pada siswa.

## E. Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi penelitian ini terdiri dari 5 bab dengan rincian dibawah ini:

### 1. BAB I PENDAHULUAN

Bab ini merupakan dari hal-hal yang mendasari penelitian yang dimulai dari latar belakang penelitian dan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi proposal.

### 2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini merupakan uraian dari teori-teori mengenai *parental pressure*, *self-efficacy*, dan stres akademik, serta kerangka berpikir, asumsi penelitian dan hipotesis penelitian.

### **3. BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini merupakan uraian dari desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, teknik pengambilan data, instrumen penelitian, analisis data, prosedur penelitian, dan agenda kegiatan.

### **4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini merupakan uraian dari hasil penelitian dengan analisis data yang menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26.0, serta pembahasan mengenai data responden dan hipotesis penelitian.

### **5. BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab ini merupakan uraian kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan beserta rekomendasi bagi orang tua, siswa, dan penelitian selanjutnya.